

健康フェスタ 2024

11月17日に健康フェスタが盛況に行われ、道後支部はフリーマーケットで参加しました。組合員さんの協賛品を出品販売した売り上げは、支部活動費に使わせてもらいます。ご協力有難うございました。



職場記事

私の健康づくり 健康寿命って、つくづく大切なあと痛感している今日。体の色んなところが悲鳴をあげ、痛いところが次から次へ。あげ句、何も無いところでもまづき駆けそうになったり…。このままではいけないと、筋トレにヨガ、しかし長続きせず…。とりあえず家でできる柔軟をと思い、ストレッチボールを購入。肩甲骨を広げ、コロコロと足のマッサージをして一日の締め括りです。継続は力なり。今後も無理なく続けていこうと思っています。

たんぼぼ在宅ケアセンター 門田 容子

松山市広報11月1日号より転載

ご安心ください マイナ保険証がなくても保険診療を受けられます

現在お持ちの保険証は、有効期限の範囲内で、令和7年12月1日(月)まで使用できます。マイナ保険証をもっていない人には「資格確認書」が交付されます。

市民課 ☎(089)948-6569 ・ FAX 934-1808

第94回・11月ぴ〜ちくば〜ちく五・七・五 句会便り(11月19日)

- ・衣装蔵味噌蔵米蔵小春風
漢字ばかりです。衣装蔵もあつたのですね。
・早起きのあいさつ一番石落の花
取り合わせの句です。
・手土産に肉まん二つ買い足しぬ
このぬくぬくを二人ですぐに…。

足と体づくり(11月13日)



健康学習会 医療生協道後支部 生涯歩ける足づくりセミナー 講師:古川さえ先生 フットケアサロンKOKORO

「足と体づくり」の3回目です。それぞれの体組成計及び、足指力計数値振り返りと、お互いのケアを話し合い、良い所と改善すべき注意点を道後の組合員さん講師の指導により正しいフォローをしてもらいました。

「男子の料理塾」(11月20日)



メニューは、白菜のクリームシチュー、揚げ玉、大根トマト雑魚、サラダ



「高齢者の生きがい」を卒論テーマにしている愛大法文学部の4回生が参加しての料理塾でした。大変礼儀正しい学生さんでした。一緒に料理を作り、彼女には鍋でご飯を炊いてもらいました。いつも自炊されているようですが、鍋でご飯を炊いたことはなく、災害が多い昨今、鍋でご飯を炊く経験をとって体験してもらいました。ご飯は美味しく出来上がり、皆んなで美味しくいただきました。彼女が言っていたことは、前回の医療生協の体操もそうですが、年配者が生き活きと活動されているのに驚いたと言われてました。レインボーファームを紹介すると大変興味をもちました。まあ、なにはともあれ美味しく品数も多くお腹いっぱいになる昼食でした。クリームシチューもあげたままダイコンサラダも美味しかったです。

ふるさとふれあいウォーク 12月18日予定

今回は、子規生い立ちコースを散策します。まつちかタウン【うるおいの泉】～正岡子規誕生邸跡～日本最初の俳句結社「松風会」ゆかりの番町小学校～城戸屋旅館跡(漱石が松山赴任した最初の宿)～子規を教育した外祖父大原観山邸跡～子規生い立ちの家跡～宝龍寺(正岡家墓所跡)～興聖禅寺(赤穂浪士ゆかりの寺)～子規堂(正岡家菩提寺:正宗寺境内に建つ子規が17歳まで暮らした家を復元した記念堂)～伊予鉄高島屋レストランランチ解散



今後の支部活動

Table with 5 columns listing various activities like 'よつばの会', 'はなみずき班会', '第95回ぴ〜ちくば〜ちく五七五', '男子の料理塾', '足と体づくり', etc., with dates and locations.